

## DAFTAR ISI

HALAMAN JUDUL.....	i
LEMBAR PERSETUJUAN.....	ii
LEMBAR PENGESAHAN .....	iii
PERNYATAAN KEASLIAN TULISAN.....	iv
ABSTRAK.....	v
KATA PENGANTAR .....	vii
DAFTAR ISI.....	viii
DAFTAR TABEL.....	ix
DAFTAR GAMBAR .....	x
DAFTAR GRAFIK.....	xi
DAFTAR LAMPIRAN.....	xii
<b>BAB I PENDAHULUAN</b>	
1.1 Latar Belakang Masalah.....	1
1.2 Rumusan Masalah.....	4
1.3 Tujuan .....	4
1.4 Manfaat .....	4
<b>BAB II TINJAUAN PUSTAKA</b>	
2.1 Konsep Tekanan Darah.....	6
2.2 Konsep Hipertensi.....	9
2.3 Konsep Senam Ergonomik.....	20
2.4 Hubungan Senam Ergonomik dengan Tekanan Darah.....	26
2.5 Kerangka Konsep.....	28
<b>BAB III METODE PENELITIAN</b>	
3.1 Rancangan Penelitian.....	29
3.2 Subyek Penelitian.....	29
3.3 Lokasi & Waktu Penelitian .....	30
3.4 Fokus studi .....	30
3.5 Definisi Operasional.....	30
3.6 Metode Pengumpulan Data.....	31
3.7 Pengolahan Data.....	34
3.8 Analisis Data dan Penyajian Data.....	35
3.9 Etika Penelitian .....	36
<b>BAB IV HASIL STUDI KASUS DAN PEMBAHASAN</b>	
4.1 Hasil Studi Kasus .....	39
4.2 Pembahasan.....	57
4.3 Keterbatasan Studi Kasus.....	64
<b>BAB V KESIMPULAN DAN SARAN</b>	
5.1 Kesimpulan .....	65
5.2 Saran .....	66
<b>DAFTAR PUSTAKA .....</b>	<b>67</b>
<b>LAMPIRAN-LAMPIRAN</b>	

## DAFTAR TABEL

Tabel 2.1 Tabel Klasifikasi Tekanan Darah (JNC VII, 2003).....	11
Tabel 2.2 Tabel WHO dan ISHWG.....	12
Tabel 3.1 Tabel Definisi Operasional .....	30
Tabel 3.2 Uraian kegiatan pelaksanaan penelitian.....	34
Tabel 4.1 Tabel Anggota Keluarga (Subjek I).....	40
Tabel 4.2 Tabel Anggota Keluarga (Subjek II).....	42
Tabel 4.3 Tabel pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah dilakukan senam ergonomik.....	54

## DAFTAR GAMBAR

Gambar 2.1 Gerakan Lapang dada.....	22
Gambar 2.2 Gerakan tunduk syukur .....	23
Gambar 2.3 Gerakan duduk perkasa.....	24
Gambar 2.4 Gerakan duduk pembakaran.....	25
Gambar 2.5 Berbaring pasrah .....	25

## DAFTAR GRAFIK

Grafik 4.1 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Latihan Senam <i>Ergonomic</i> (Subjek I).....	50
Grafik4.2 Tekanan Darah Sebelum dan Sesudah Melakukan Latihan Senam <i>Ergonomic</i> (Subjek II) .....	53

## DAFTAR LAMPIRAN

- Lampiran 1 POA
- Lampiran 2 Surat permohonan rekomendasi ijin pengambilan data dari Jurusan Keperawatan Politeknik Kesehatan Kemenkes Malang
- Lampiran 3 Surat rekomendasi pelaksanaan penelitian dari bangkesbangpol Kota Malang
- Lampiran 4 Surat ijin pengambilan data dari Dinas kesehatan Kota Malang
- Lampiran 5 Surat Balasan pengambilan data dari Puskesmas Arjuno Kota Malang
- Lampiran 6 Lembar Informasi
- Lampiran 7 Lembar *informed consent*
- Lampiran 8 Lembar wawancara
- Lampiran 9 SOP senam ergonomik
- Lampiran 10 SOP mengukur tekanan darah
- Lampiran 11 Lembar observasi tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomik
- Lampiran 12 Hasil pengukuran tekanan darah sebelum dan sesudah senam ergonomik
- Lampiran 13 Lembar wawancara sesudah senam ergonomik
- Lampiran 14 Lembar observasi gerakan senam ergonomik
- Lampiran 15 Hasil observasi gerakan senam ergonomik
- Lampiran 16 Lembar bimbingan KTI (Pembimbing 1)
- Lampiran 17 Lembar bimbingan KTI (Pembimbing 2)